

まろにえ便り

令和元年11月発行 vol. 11



「挨拶

施設長 宇野郁子

この度、4月1日付けで、養護老人ホームまろにえの施設長に就任いたしました「宇野」でございます。

平成22年に当施設が開設されてから支援員として勤めてまいりましたが、今年度からは、施設の運営という初めてのことばかりで日々勉強の毎日という状態で勤務しております。

さて、当施設も開設して10年目を迎えることになりました。

開設以来、入居者の方が「安全で安心」できる環境のもと、一人ひとりが楽しみ、明日につながる「希望」を持った生活を営んでいただけるように支援することを理念に掲げて取り組んでまいりました。

その中でも、地域の皆様との日々の温かいつながりが、まろにえの入居者の方の笑顔とやすらぎのある暮らしに繋がっていることを強く感じております。

これからも、「ご家族様や地域の方々との関わりを大切にし、地域の福祉の拠点としてその役割を果たし、入居者の皆さんには、「今、この瞬間が楽しい」と

と感じて心豊かな生活を送っていただけるよう、職員一同微力ではありますが、お手伝いさせていただくことが一番の願いと思っております。

今後とも、引き続き本施設への温かいご理解・ご支援をお願い申し上げます。

お花見

年齢の数だけ毎年桜を愛でることができますが、いつ見ても鮮やかなピンクの桜に心踊りますね。恵山コースでは真紅に染まる山と青い海が見事でした。「花より団子」と言いますが、花も団子も大満足の日でした。



敬老会

9月に敬老会が催され今年には100歳以上の方が1名、白寿の方が2名おられました。余興では江差追分声徳会の方が入居者の皆さんに馴染みのある民謡を披露してくださいました。式典終了後、喫茶が開かれお菓子と飲み物を選ばれ楽しまれその後、職員により一人一人に記念品を贈呈しました。



その他の活動



その他の活動では手作りクラブや書道教室などがおこなわれており刺し子や塗り絵、アイロンビーズに取り組み、市役所でおこなわれる趣味の作品展にも展示しています。畑ではジャガイモ、ししとう、なす、トマトが収穫されました。



おたのしみ昼食会

6月にお楽しみ昼食会が行われ、今年は焼き物(イカ、ホタテ、アスパラ)ちゃんちゃん焼き、ほうとう汁が振る舞われ余興はスイカ割りをしました。皆で食べる食事は自然と笑顔になりますね。



敬老会

9月に敬老会が催され今年は100歳以上の方が1名、白寿の方が2名おられました。余興では江差追分声徳会の方が入居者の皆さんに馴染みのある民謡を披露してくださいました。式典終了後、喫茶が開かれお菓子と飲み物を選ばれ楽しまれその後、職員により一人一人に記念品を贈呈しました。



その他の行事



5月は端午の節句のお茶会。茶道の先生がまろにえに来てくださり、入居者お一人お一人にお茶を点ててくださいます。



大妻高校からご招待をいただき、学校に伺って、生徒さんの点ててくれたお茶をいただきました。桜がきれいでしたね。



5月と6月は運動会シーズン。まろにえも、旭岡中学校、旭岡中学校、函館養護学校へ応援に行きました！白熱していましたね！



年に数回、入居者の皆さんと職員と一緒に避難訓練をしています。日々の安心・安全のために、皆さん一生懸命です。



入居者の皆様が願いを込めて飾りつけをする笹は迫力があります。七夕では地域の子供たちに向けてお菓子を配布しているので、ぜひ遊びに来てくださいね！



旭岡中学校のリコーダー部がまろにえで定期的に演奏会を行ってくれます。入居者の皆さんはリコーダー部が大好きで、毎回楽しみにしています。



まろにえからはちょっと遠くてなかなか行けない上磯へ、お買い物ツアー。やっぱり買い物大好き！

今後の行事予定

令和元年	十一月	買い物ツアー
	十二月	クリスマス会
		お正月飾り
令和二年	一月	新年交礼会
	二月	節分
	三月	やよいのお茶会

函館賛歌体操

まろにえでは、食事をおいしく食べることが出来るよう毎日、昼食前に函館賛歌の歌に合わせた若返り体操と唾液の分泌を良くする口腔体操をおこなっています。

口腔体操は、頬のマッサージや（パ・タ・カ・ラ）の言葉に合わせ声を出すことで唾液の分泌が良くなり食事を美味しく食べることが出来ます。

加藤看護副主任の健康雑学

体調管理について

体調を整えるには、規則正しい生活が基本です。
適度な運動は体力維持回復を助けます。
深呼吸や簡単なストレッチも有効です。
体調の悪い時は無理をしない様にし、体調管理に努めましょう！

♪松永栄養士の豆知識♪

～塩分の摂り方を意識しましょう～

来年度、厚生労働省で「日本人の食事摂取基準」が改訂され、新たな目標量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満で、男女ともに今より0.5g引き下げられます。

世界保健機関は5g未満、また日本高血圧学会は6g未満にするよう勧めていますので、世界からみても、日本人はまだ塩分を摂りすぎということがわかります。

何も意識していないとすぐ摂りすぎてしまう塩分。減塩を日常の食事ですこっと意識してみよう！

例えば・・・

- * お刺身などに醤油をたっぷりつけない。かけない。
- * 「〇%減塩」「塩分控えめ」など食塩量が少ない食品を選ぶ

編集後記

広報誌編集委員
佐藤広美
小幡康平
寺澤優美
橋本未来
阪本晴海
小橋まゆみ

まろにえ便り第11号を発行致しました。今年度は、5月に元号が変わり、あつという間に月日が経ってしまったように感じますが皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今年も残り2カ月で寒い季節になってきましたが、まろにえでは、変わらず入居者様が安心して楽しい生活を送ることが出来るよう、広報誌を通して入居者様の生活の様子をお伝えしていきたいと思っております。

発行日 令和元年11月編集発行
社会福祉法人 函館共愛会 養護老人ホームまろにえ広報誌編集委員会
TEL0138-84-6645 URL <http://maronie.kyouai-kai.com/>

